

# 2016

平成28年度 国立教育政策研究所  
教育課程研究指定校事業 研究協議会

## 研究概要説明

「自律」と「共栄」に向かう学びの展開による「思考力・判断力等」の育成に関する研究

本校のホームページ(<http://www.hue-fsj.ed.jp/>)より、スマートフォンやタブレット端末などからスライドをご覧ください。

北海道教育大学附属札幌中学校  
保健体育科 高橋 正年

takahashi.masatoshi@s.hokkyodai.ac.jp



# 国研から示された研究課題

## 【体育分野】

- 運動を合理的に実践するため、**運動の技能や知識を活用するなどの思考力・判断力**を育成するための指導や評価方法等の工夫改善についての研究

## 【保健分野】

- 個人生活における健康課題を把握し、その解決を目指して具体的に考え、判断し、それらを表現する力の育成を図り、「**知識を活用する学習活動を取り入れる指導方法の工夫**」のための具体的な指導方法等の研究

知識・技能を活用して課題を解決し

思考力・判断力等をも高める授業

## 研究主題

### 自己を拓き、協創する生徒の育成 —「自律」と「共栄」に向かう学びの展開—

- ◆ **自他の理想**の姿を描き、  
その実現に向けて**自ら他者や対象**に働きかけ、  
**互いのよさを活か**しながら、**新たな知**を創り築き上げ、  
**自己を更新**していくことができる生徒

## 研究仮説

自己を拓き、協創する生徒は、  
「自律」と「共栄」に向かう学びの展開によって  
育成することができる。

自律

思考・判断

共栄

■自身を律して統制することだけではなく、  
他者との関わりの中から自己を改善し、  
自己に必要なことを模索すること

■関わる者同士の全ての成長を願い、切磋琢磨  
しながら、共に高め合っていくこと

## 「自律」と「共栄」に向かう学び

自律に向かう視点

青の実線で標記

共栄に向かう視点

緑の二重線で標記

- ◆ 互いの成長を支え **共に活かし合い**、**学びの見直し**をもちながら、**解決の方法を計画**したり、**資源を選択**したりすることを通して**知を獲得**し、**自ら学ぶ意欲**を生み出す学び

# 思考力・判断力等の育成に向けて

## 自律に向かう視点

## 共栄に向かう視点

課題

- ◆自己を客観的に捉えること
- ◆状況の整理、解決方法の選択

- ◆課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

視点

- ◆自他との関わりから、学びの見通しをもちながら、解決の方法を計画したり資源を選択したりすることを通して知を獲得し、自ら学ぶ意欲を生み出す

- ◆相手を尊重し、成長に必要な視点を示したり、仲間と異なる考えを伝えたり、関わる者同士の成長を願い、切磋琢磨しながら、共に高め合っていく

方法

「自律」と「共栄」に向かう学び

目的

知識・技能を活用して課題を解決し  
思考力・判断力等をも高める授業

# 保健体育科としての主な手立て

## 自律に向かう視点

課題を解決する  
手立てとして

深い学び

自己を客観的に捉えること、状況の整理、解決方法の選択

- ①「学び方」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画
- ②比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定

## 共栄に向かう視点

思考・判断を進め  
る原動力として

対話的な学び

主体的な学び

課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

- ①理想の姿を共有化した協同的な学びの展開
- ②役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

# 保健分野

第1学年



## 欲求やストレスへの対処と心の健康

実践例①



# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

## 指導内容

- 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要性を理解できるようにする。欲求には生理的、心理的・社会的な欲求があり、精神的な安定を図るためには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることの必要性を理解できるようにする。
- ストレスの感受は自然なことであり、適度なストレスは精神発達上必要であること、ストレスの適切な対処には、コミュニケーションの方法や、体ほぐしの運動等でリラクセーションの方法を身に付けること、**本時** 趣味をもつなど自分にできることがあること、友達や周囲の大人に相談するなどの方法があり、**自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解**できるようにする。

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

## 自律に向かう視点

自己を客観的に捉えること、状況の整理、解決方法の選択

②比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定

ストレスターの性質と  
既習内容や自らの経験を比較

ストレスターが友人関係や勉強・  
進路の場合、気分転換を図るなど  
一人での対処には限界の理解

相談による対処の価値を検証

被相談者に必要な視点と、  
相談者の心理状況を捉える

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

## 共栄に向かう視点

課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

### ②役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

友達から悩みを打ち明けられたときに、**真の相談相手になるために、自分に必要なことを発見**することができる姿

相談者・被相談者・分析者の役割によるロールプレイグを用いて、友達に悩みを相談するとき、**相談者の心の状況を分析**



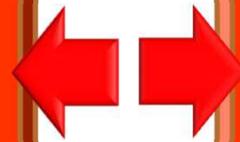
**友達に相談されたときに力になってあげることができるという自信を生むことは、相談することはなぜ対処につながるのかという疑問の解消になり、実際にストレスを抱えたとき、自らが友達や周囲の大人に相談していく行動力へとつなげることができる。**

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

## 本時の目標

友達や周囲の大人などに相談することは、  
ストレスへの適切な対処となることについて、ス  
トレッサーの性質の分析と相談者の心理状況の捉  
えを通して、その価値を説明することができる。

一人で対処



友達や大人に相談

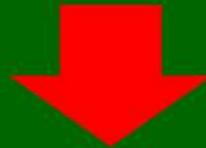
ストレッサーの性質の違いによって  
対処法が異なることの気づきが、  
それぞれの対処法の価値を実感

## 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

ストレッサーの性質の違いによって、対処法が異なることの  
気づきに向けた事例①

### こんなときどうする？①

ポケモンGO!をしたいのだが、やりすぎだと親  
に言われて、スマートフォンを取り上げられ、  
イライラする。こんな生活が3か月も続いている。



大好きなバスケットボールに打ち込んで、毎  
日いっぱい汗をかいて、気分がすっきりした。

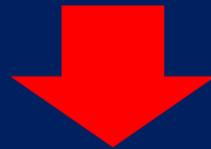
欲求不満によるストレスは、一人で対処しても十分だ！

## 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

ストレッサーの性質の違いによって、対処法が異なることの気づきに向けた事例②

### こんなときどうする？②

成績が上がらない。仲良くしているAちゃんは、  
どんどん成績がよくなっている。このままでは、  
3年後に志望校に合格できるかどうか不安だ。

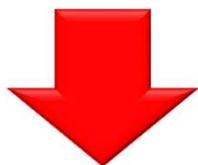


お風呂にゆっくり入って、リラックスすることで、  
気持ちが落ち着いた。

友人関係や勉強・進路に関するストレスは、一人で対処するには限界がある。選択肢を増やす等、友達や大人に相談する必要性の実感

## 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

友達や大人に相談することは、  
選択肢を増やすことだけ？



学習課題



友達や周囲の大人に相談することは、  
ストレスの対処法として、  
どんな価値があるだろうか

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

被相談者（授業者）の対応から、相談して対処するときの必要な視点を分析

へーそうなんだ！

きっとどうにかなるよ！

気にしすぎだよ！

あなたも悪いのでは？

他の子と仲良くすれば

仲良くしていたAちゃんとケンカしたの。  
毎日が気まずい。仲直りしたいの。  
2か月も話をしていない。  
どうしたらよいか？

そうかな？わかったよ・・・

相談者がかわいそう！  
逃避、抑圧、退行、攻撃  
などは、ふさわしくない！

生徒に相談内容を示し、授業者が対応。授業者は、共感する姿勢や寄り添う態度を示さず、その対処から相談者の心理状況や、**被相談者に必要な視点**を整理。

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

自律に向かう視点

共栄に向かう視点

## 相談活動のロールプレイング

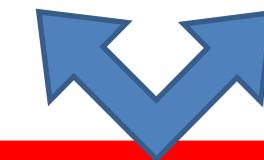
- ①ロールプレイングの役割は固定。
- ②**相談者**には、複数の事例を関連させて示し、現実性と非現実性を扱うことの配慮を示す。
- ③**分析者**は、事前に確認した「相談で対処するときの必要な視点」をもとに被相談者の対応の評価と、相談者の心理状況について分析。
- ④**被相談者**には、事前に確認した「相談で対処するときの必要な視点」とともに、非現実的な対処法（逃避、抑圧、退行、攻撃）はふさわしくないことを確認。

●と▲で頭が一杯でどうしたらよいだろうか？

相談者

被相談者

私も同じだよ。■ ■のように考えてみたら？



分析者

相談者は安心できているかな？

被相談者は相談者に寄り添っているかな？

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

## 相談者へ

- ①次の複数のストレスを関連させて、アドバイザーに相談してください。
- ②ストレスがあって困っていることが伝わるよう、真剣に演じてください。
- ③アドバイスを聞いて、納得しないときは、無理に納得しないでください。

### 【人間関係】 仲のよい友達とケンカ

仲良くしていた A さんと、待ち合わせ時間を間違えたことで、けんかをしてしまった。すぐに仲直りできると思っていたが、気まずい雰囲気。でも、A さんとは、バドミントンのチームが同じで、今後の大会でペアを組むことになってしまった。

### 【進路】 高校選択をどうしたらよいかわからない

いつも、両親と同じ高校の Z 高校に進学するように言ってくる。私は、バドミントンの強豪校である A 高校に進学したい。しかし、兄も Z 高校に進学していて、兄はいつも Z 高校の魅力について語り、誰も私の夢について話を聞いてくれない。

### 【家庭】 私にかまってくれない親

妹が生まれたばかりで、我が家の中心は、妹の生活。楽しいことも、大変だったことも、家族はあまり話を聞いてくれない。でも、「勉強しなさい」と、話をするのは、私を注意するときだけ。



被相談者

相談者

分析者

# 【保】 欲求やストレスへの対処と心の健康

## 生徒(A)の記述

私はよく母に相談したり、友達に相談されたりします。友達に相談されているときに、ちょっとだけ「早く終わらないかな」という気持ちがあった気がします。でも、今日の授業で、相手を安心させるためにしっかり友達として何をすべきかを考えることが大切だと思いました。そのようにすることで相手は、「相談して良かった」と思えることができると思いました。だから、アドバイザーの相談の仕方を大切にすることで、相談することの価値が見えてくると思いました。



## 生徒(B)の記述

### 本日の目標に迫る記述

僕は、ロールプレイを見て分析者の立場で、アドバイザーの人を見ていて、アドバイスがとても分かりやすく簡潔だったので良かったと思いました。そして、僕もアドバイザーになる時は、相手の目を見る」「気持ちをしっかり向ける」「相手のことを考える」「アドバイスを伝える」ということを大切にしたいと思いました。そして、ストレスがたまったらまず自分の中で解決方法を考え、だめならば友人に相談するのも大切だと思いました。

# 体育分野



第1学年 バスケットボール



実践例②

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 自律に向かう視点

自己を客観的に捉えること、状況の整理、解決方法の選択

### ①「学び方」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画

「学び方」の理解

「●●すると■■が明らかになる」「▲▲を利用すると◆◆ができるようになる」など、わかり方や知り方、身に付け方

「評価」(状況把握)

「今の自分は●●だ」「▲▲のような問題がある」など、現在の状況の把握

ゲーム分析から、チーム内の特徴を捉え、A君はポストマン、Bちゃんはスクリーンを、C君は右側から走り込むシューターなど、役割を決めることで、作戦の構築を目指す。特に、「**今の私(たち)は●●だから、▲▲を利用して◆◆を実行する**」など、**学び方と評価(状況把握)**を組み合わせて作戦の計画を立てる

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 指導内容

課題に応じた運動の取り組み方を工夫することとして、仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付ける。

## 本時の目標

作戦を実行するゲームで、**分担した役割に応じた協力の仕方**を見付けることができる。

# 【体】第1学年 バスケットボール

●●のためには、どんな動きが必要か？

必要な動きについての確認

役割の確認

状況の確認

「今の私たちのゲームは、  
▲▲のようになっている」



ゲームの攻防の在り方(作戦)を、役割を設定して計画する。

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 自律に向かう視点

### 役割に焦点をあてた 学び方の視点

●●のためには、どんな動きが必要か？

必要な動きについての確認

役割の確認

状況の確認

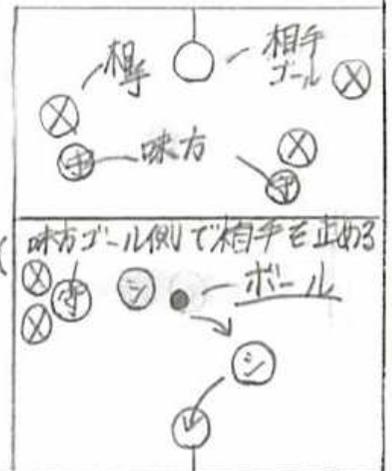
「今の私たちのゲームは、  
▲▲のようになっている」

ゲームの攻防の在り方(作戦)を、役割を設定して計画する。



P-22

私たちのチームは、男子3人のうち、2人は足が速くシュートが入る確率が高く、1人が身長が高く相手をブロックができるため、男子が中心となってポストプレーをしてゴール(自分たちの)近くにいることにしました。女子はそれを手助けするために、あらかじめマークする相手を決めてスクリーンプレーをできれば、というもので全体としてはシューター2人のどちらかへボールを回し、その2人が余裕を持ってシュートできるよう、他の人は相手を止めるという作戦です。(図) ポイントとしては、シューター2人が攻撃専門で点を入れてもらうというところで、他のメンバーは特にボールをとられるのを阻止することを最重要として攻撃型に近い作戦にしました。阻止の中でも役割を決めて、3人いるうちの2人は相手ゴール側において、自分たちのゴールがあるコートへの侵入を防ぎ、1人は自分たちのコートで入ってきた人をギリギリで止める、という役割にしました。ただ、相手にボールをとられた場合には全く逆の役割へチェンジをし、相手ゴールにいた2人がギリギリで相手を止め、他の人はその前で止められる分だけ止めて、できるだけ早くボールをとり返せるようにしました。



P-24

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 自律に向かう視点

### 状況把握から役割を 焦点化する視点

●●のためには、どんな動きが必要か？

必要な動きについての確認

役割の確認

状況の確認  
「今の私たちのゲームは、  
▲▲のようになっている」



ゲームの攻防の在り方(作戦)を、役割を設定して計画する。

P-22

<p>☆現状</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・チーム内で、<u>役割分担</u>がされていない。</li><li>・チームでかたまって動いている。</li><li>・一部の人しか積極的に動いていない。</li></ul> <p>↳ 攻め } 何をしたらいいのかわからず、 守り } プラプラしている。</p>	→	<p>☆作戦</p> <p>久保 } 味方がボール 山崎 } を持ったら → ポストマン 茶谷 } スクリーン</p> <p>池田 鈴木 } 攻め 安策 } め</p> <p>【マンツーマン】</p> <p>↳ 試合が始まる直前に 決めておく。</p> <p>☆自分の役割を覚える☆</p>
---	---	---

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 自律に向かう視点

### 学び方と状況把握 からの作戦の構築

●●のためには、どんな動きが必要か？

必要な動きについての確認

役割の確認

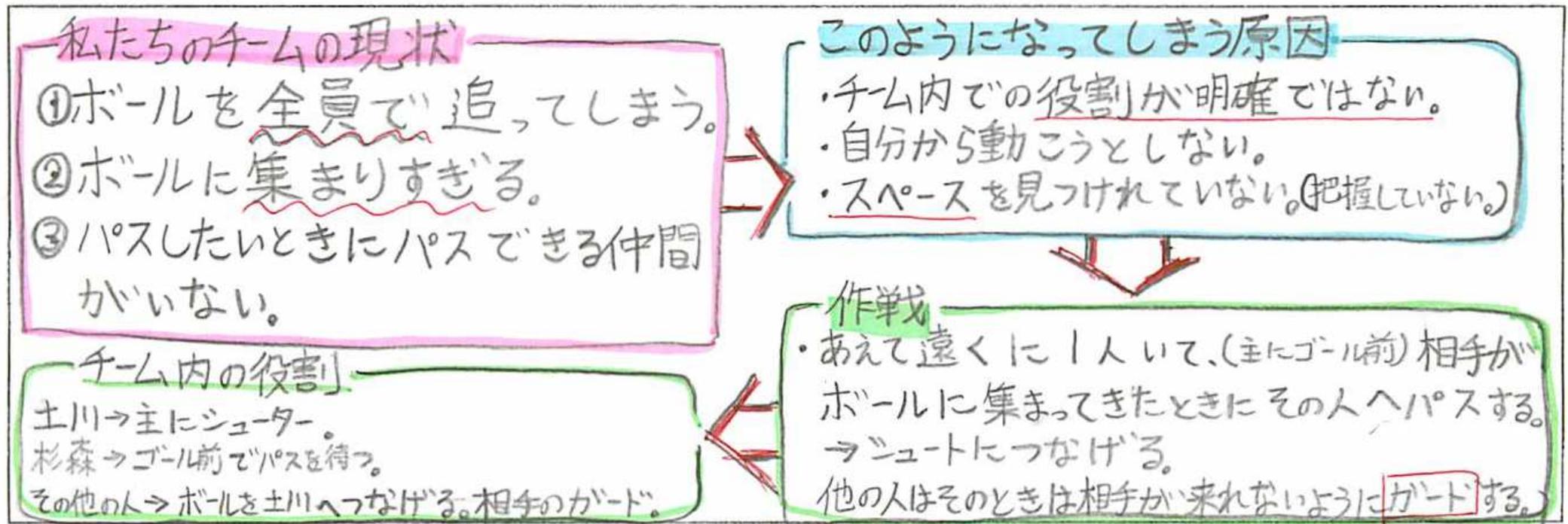
状況の確認

「今の私たちのゲームは、  
▲▲のようになっている」



ゲームの攻防の在り方(作戦)を、役割を設定して計画する。

P-22



# 【体】第1学年 バasketボール

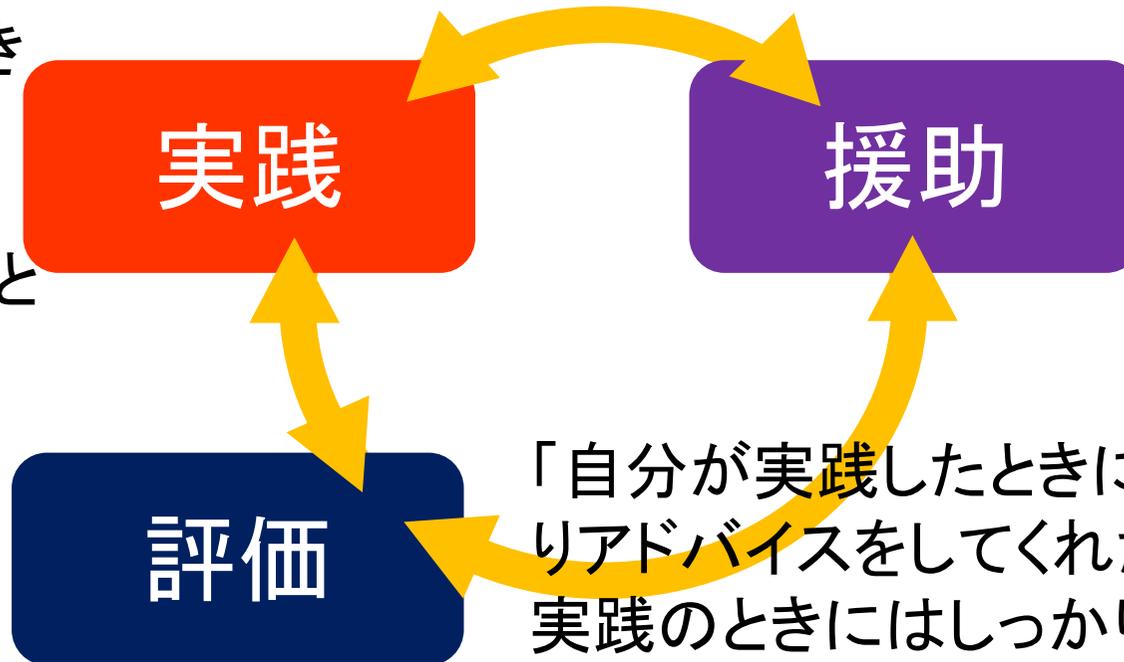
## 共栄に向かう視点

課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

### ①理想の姿を共有化した協同的な学びの展開

共に試行錯誤と切磋琢磨を繰り返しながら、仲間の学びに対する貢献、思いやりや感謝の認識を深め、共に高め合う

「評価の役割のとき  
●●さんの◆◆の  
視点で観察したの  
で、自分が実践の  
ときには◆◆の視  
点を大切にしよう。」



「自分が援助したとき、▲▲さんのアドバイスを活かしてサポートしよう。」

「自分が実践したときに▲▲くんがしっかりアドバイスをしてくれたので、▲▲くんの実践のときにはしっかりとアドバイスしてあげよう。」

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 共栄に向かう視点

課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

### ①理想の姿を共有化した協同的な学びの展開

まず、自分の悪いところ、良いところは、自分には見えにくいので、誰かに見てもらえるのは自分の成長になると思う。また、人の動きを評価することで、今まで気づかなかった良い動き、悪い動きなどが見えて、相手は自分にもプラスになると思う。  
また、チームの人と協同学習をすると、前より仲良くなれた気がするので、チームワークを良くするにはもってこいと思う。  
ただ、協同学習は、自分の言葉に責任を持たなくてはいけないと思った。一言で相手をききつけてしまうかもしれない、ぎゃくにあまり評価をするとその人の成長につながらない。なので、どんな言葉をかけるか良いか、よく考えることが大切だと思った。

互いの成長には、互いの支えが必要であるといい視点

他者への関わりを重要視する視点

仲間の力になるには役割を果たす責任があるという視点

# 【体】第1学年 バスケットボール

## 生徒(A)の記述

作戦を実行するには、自分で役割を忘れないことと、そのための声かけが大切だと思います。ゲームに集中していると、どうしてもボールを追いかけて小学生と変わらないゲームになってしまいます。そのため、作戦を立てたときに自分がなにをやるのか、場合ごとにしっかり確認して、頭に入れておくことが必要です。そして、チームのメンバー同士で試合中に「〇〇(作戦)だよ」と声をかけ合うことで、まとまって1つの作戦に向かっていると思います。また、適切な作戦を立てるためには、チームのメンバーの特徴もとりにえることが大切だと思います。バスケットボールの作戦は決まった形ならたくさんありますが、それを実行できなければ意味がないし、1人1人の良いところでプラスαができると思うので、色々な可能性を考えて、一番高い確率で点数が入るように試しながらより良い形へ変化させていくことが大切だと考えます。

## 生徒(B)の記述

私は、作戦を立ててゲームに実行するためには、「どんなに小さなことでも仲間に伝える、伝えてみる」ことが大切だと思います。技の練習のときでは、「〇〇さんのこういうところがとてもいい。でも△△が□□になっているから××にするといいよ」というような細かいアドバイスもとても必要なのですが、そこまでわからない人でも、「△△がちょっと変かな?」と言うだけで、「××にしてみたらどう?」という別の仲間からのアドバイスが出てくると思うので、グループからチームにして、さらにチームワークをつくる重要な一言になってくると思います。また、適切な作戦を立てるには、「自分はこうだった。私にはこう見えた」という事実からまとめて、「こうするとよりよくなるのではないか」という意見にしていくと自分のチームの課題点や良い点がよくはかり、適切な作戦が立てれると思います。

# これまでの成果と課題



# 研究の内容 — 「自律」と「共栄」に向かう学びの展開 —

## 自律に向かう視点

課題を解決する  
手立てとして

深い学び

自己を客観的に捉えること、状況の整理、解決方法の選択

- ①「学び方」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画
- ②比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定

## 成果

「学び方」と「評価」を組み合わせることで、**課題解決の選択肢の中から現在の状況を取り入れた解決方法の計画を検討することができ、**研究課題である思考力・判断力等を高めることができた。

様々な状況や要因を比較・分類・関連付けすることで、**既習の知識・技能を選択し、課題解決のための方法（仮説）を考えることができ、**研究課題である思考力・判断力等を高めることができた。

# 研究の内容 — 「自律」と「共栄」に向かう学びの展開 —

## 自律に向かう視点

課題を解決する  
手立てとして

深い学び

自己を客観的に捉えること、状況の整理、解決方法の選択

- ①「学び方」と「評価」を組み合わせた解決方法の計画
- ②比較・分類・関連付けによる既習の知識・技能の選択を目指した仮説の設定

## 課題

自己を客観的に捉えることや、状況の整理、解決方法の選択ができるよう、生徒の発想を最大限生かしながら、必要なものに**生徒が自ら気づき、手を伸ばすことができる場の設定**に意義があったと捉えるが、**全ての生徒の計画に対応できるわけではなく、思考・判断するための条件の捉えも必要**となってくる。

# 研究の内容 — 「自律」と「共栄」に向かう学びの展開 —

## 共栄に向かう視点

思考・判断を進める原動力として

対話的な学び

主体的な学び

課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

- ①理想の姿を共有化した協同的な学びの展開
- ②役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

## 成果

他者とともに探究あるいは課題解決に向かうことの楽しさや意義を実感することができ、**課題解決のために試行錯誤する（思考・判断の）推進力**を生むことができた。

他者と関わる学びを重視することで、**課題を解決するための方法を、多面的・多角的に検討**するなどの探究する活動を工夫することができた。

# 研究の内容 — 「自律」と「共栄」に向かう学びの展開 —

## 共栄に向かう視点

思考・判断を進める原動力として

対話的な学び

主体的な学び

課題解決のための他者への働きかけや、共に高め合う意識

- ①理想の姿を共有化した協同的な学びの展開
- ②役割分化と個人目標を設定したチームラーニングの展開

## 課題

他者との関係性は、上級生ほどその範囲が広いが、学年が下がるほど互いに磨き合う意識の醸成は、多くの時間や手立てを必要とするなどの課題がある。学びに没頭するほど、他者よりも自ら（個）への意識が高まることは当然。しかし、協働して取り組むこと多面的・多角的に捉えることで本質が見えるによって、一人では解決できない領域に辿り着けることや、などの経験を通して、活かし合うことの意義の実感を目指していく必要がある。

# 2016

## 平成28年度 国立教育政策研究所 教育課程研究指定校事業 研究協議会



北海道教育大学附属札幌中学校  
保健体育科 高橋 正年

[takahashi.masatoshi@s.hokkyodai.ac.jp](mailto:takahashi.masatoshi@s.hokkyodai.ac.jp)

